

Детские страхи.



«Что такое страх?»

«**Страх** - боязнь, робость, сильное опасение, тревожное состояние души от испуга, от грозящего или воображаемого бедствия» (В. Даль «Толковый словарь русского языка»).

Страх — эмоция, отрицательно окрашенная, возникающая в результате реальной или воображаемой опасности, угрожающей жизни организма, личности, защищаемым ею ценностям (идеалам, целям, принципам и т. п.).



Страх - это всегда плохо?

- Страх – защищает человека от всевозможных опасностей жизни.
- Страх – мобилизует силы человека для активной деятельности.
- Страх – способствует лучшему запоминанию опасных или неприятных моментов.



Для ребенка страх – одна из самых сильных эмоций, которая помогает в жизни !!!

Дети не притворяются. И несмотря на то, что их страх не уберегает их от реальной опасности, он полезен – так как учит их распознавать опасности, постепенно вычленять настоящие и защищаться от них. Это тонкий и очень важный процесс, в результате которого – если ничто его не нарушит - личность ребенка сформируется устойчиво и позволит ему самостоятельно идти по жизни.



Причины детских страхов

- **действительно травматический опыт**, полученный ребенком (например, укусы собаки);
- **нормальное взросление** (так появляется, например, естественный страх смерти);
- **нарушение отношений с родителями;**
- **психические заболевания;**
- **другие чувства и желания**, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

Возрастные страхи и ситуации развития ребенка

Возраст	Страх
0-3 лет	резких звуков, приближения больших предметов, потеря матери, незнакомых людей
3-4 года	Бабы Яги, Кощея Бессмертного, Бармалея и т.п., темноты, огня (пожара), врачей, уколов, воды, страшных снов (с 4 лет)
5-6 лет	заболеть (заразиться), транспорта, грабителей, войны, больших перемещений, улиц, страшных снов, одиночества, насмешек, страх смерти (своей и родителей)
7-11 лет	насмешек, не справиться с заданием, боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным, нападения, стихийных бедствий, умереть, темноты, чужих людей, высоты, глубины

Факторы, способствующие возникновению страхов.

- **Наличие страхов у родителей, особенно у матери.**
- **Сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных опасений и тревог.**
- **Тревожность в отношениях с ребенком, избыточное ограждение его от опасности и изоляция от общения со сверстниками.**
- **Отсутствие теплоты в отношениях, эмоциональное неприятие ребенка, особенно если он нежеланный или его пол не соответствует ожиданиям родителей.**
- **Чрезмерная принципиальность и строгость родителей.**
- **Излишние запреты со стороны родителя того же пола**
- **Вседозволенность для ребенка со стороны родителя другого**
- **Внушение родителями страхов детям своими нереализованными угрозами типа: «Заберет тебя дядя в мешок», «Не будешь слушаться, сделают тебе укол»**
- **Оскорбления, унижающие достоинство ребенка и подрывающие веру в себя, типа «бестолочь» (у старших дошкольников).**
- **Психические травмы.**
- **Конфликтные отношения между родителями.**
- **Психологическое заражение страхами в процессе непосредственного общения со сверстниками и взрослыми, которым ребенок безотчетно подражает.**

как помочь ребенку

со страхами



СОЧИНЯТЬ



ИСТОРИИ,
сказки, в
которых
страшный
образ станет
смешным



например,
огромное
чудовище

станет
крошечным,
заговорит
писклявым голоском
и т.д.



как помочь ребенку

со страхами



рисовать



рисуя

страхи,



ребенок дает

выход своим

чувствам и

переживаниям



"страшные" рисунки



потом можно
порвать и выбросить

лепить страхи,

а потом

плющить их-

тоже полезно



как помочь ребенку

со страхами



играть

играя,



ребенок может
"победить"
пугающих его
существ

игра укрепляет



самостоятельность,
уверенность

ребенку

полезно
взять в игре




«страшную» роль -
Бабы Яги, Кощея и

что еще

работает:



- сделать вместе "амулет", оберег против страхов, плохих снов

- изготовить "оружие" - например, "магический" фонарик, волшебную палочку 


- сделать ночник, который ребенок мог бы включать по своему желанию 


чего делать не стоит:



✘ убеждать ребенка, что привидений, вампиров и т.д. не существует -это бесполезно



✘ смеяться над  страхами ребенка

✘ заставлять ребенка  преодолеть страхи "силой воли"

Спасибо за внимание!

Материал подготовила Н.В. Воронова (педагог-психолог)